№. 47. Warszawa 23 Listopada 1907 r. Rok 2.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5 Zmiana adresu 20 kop.

# KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

**Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.**

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Dr. Maksymiljan Warszawski.

# Rak macicy.

*Szlachetne zdrowie! Ile cię cenić trzeba,*
*ten tylko się dowie, kto cię stracił...*

Nie masz ważniejszego czynnika, warunkującego piękność ciała ludzkiego, jak zdrowie. Stan zdrowia odbija się zarówno w sferze psychicznej, jak fizycznej. Pogodność usposobienia, zarówno jak i świeżość i czerstwość cery, zachowanie młodości — są to przeważnie rezultaty dobrego stanu zdrowia. Odwrotnie: fantastyczność, kapryśność, zmienność charakteru, osłabienie i nieczystość cery bywają często skutkiem obecności ukrytego nieprzyjaciela w organizmie ludzkim. Do tych nieraz głęboko ukrytych i najniebezpieczniejszych wrogów ludzkości należy rak.

Rak jest nowotworem *złośliwym*, który powstaje skutkiem bujania nabłonka, czyli komórek, pokrywających powierzchnię ciała i wyściełających narządy wewnętrzne, zwłaszcza gruczoły. Bujanie to bezkształtnie i nieprawidłowo wdrąża się w narząd dotknięty i przeszywa go zupełnie; mówi się wtedy, że tworzy nacieczenie (infiltruje). Bujanie komórek rakowatych nie odznacza się trwałością, po pewnym bowiem czasie ulega ono rozpadowi, i na drodze rozpadu niszczy stopniowo narząd schorzały, współcześnie zaś dalej sobie bujają inne części tkanki rakowatej. W ten sposób może rak bezpośrednio przechodzić z jednego narządu na drugi i również zniszczyć ten ostatni.

Nawet gdy rak dłuższą zachowuje trwałość, w narządach oddalonych występują wtedy guzy rakowate, powstałe w ten sposób, że obdarzone niezwykłą żywotnością komórki rakowate, uniesione falą naczyń chłonnych, w dalszym ciągu się rozrastają w miejscu postoju i tam energicznie prowadzą dzieło zniszczenia. Takie guzy wtórne, spowodowane przez raka, mogą powstać w gruczołach chłonnych jamy brzusznej, w wątrobie, nerkach, płucach.

Macica jest to ciało mięsiste, wydrążone, postacią zbliżone do gruszki nieco spłaszczonej. Dolna jej część, która w gruszce przechodzi w korzonek, nazywa się szyją maciczną, a górna szeroka część stanowi trzon (ciało) macicy. Macica leży w dolnej części jamy brzusznej. Przed nią znajduje się pęcherz moczowy, a po za nią leży odbytnica. Ze światem zewnętrznym łączy macicę przewód, pochwą zwany; ta ostatnia ma wylot w sromie (narządach płciowych zewnętrznych). Szyja maciczna sterczy do pochwy w postaci czopa. Krew, ściekająca podczas perjodu do macicy, spływa nazewnątrz przez szyję maciczną i pochwę. Z boku macicy znajdują się gałązki nerwowe, które wdrążają się w macicę. Z boku macicy również przebiegają moczowody, które sprowadzają mocz z nerek do pęcherza moczowego.

Rak najczęściej zaczyna się na szyi macicznej, o wiele rzadziej bierze początek z trzonu. Rak szyi macicznej jest o wiele dostępniejszy dla badania i daje się łatwiej rozpoznać, za to bywa złośliwszy. Raka trzonu trudniej rozpoznać z powodu skrzywienia macicy, i przebieg jego bywa powolny.

Jeżeli szyja dotknięta jest rakiem, komórki, pokrywające szyję lub komórki gruczołów, znajdujących się w szyi, bujają bezkształtnie i nieprawidłowo w tkankach szyi. Szyja wtedy grubieje i obrasta grzybem (wyrostkami kolbowatymi i komkowatymi). Wybujałości te wkrótce ulegają rozpadowi. Szyja ulega zniszczeniu na drodze rozpadu, a produkty rozpadu, t. j. odchody wodniste i krew spływają przez pochwę nazewnątrz. Lecz rak w dalszym ciągu żre szyję, i wybujałość posuwa się ku górze do trzonu macicy, ku dołowi może przejść na pochwę i w strony boczne macicy.

I te wybujałości ulegają rozpadowi, i jama rakowata przybiera coraz większe rozmiary, a odchody stają się odpowiednio obfitszemi. W dalszym ciągu rak może przejść na pęcherz moczowy, położony przed macicą i zniszczyć jego ścianę; może on również przenieść się na odbytnicę i wyżreć ją. Po bokach macicy guz rakowaty uciska znajdujące się tam gałązki nerwowe i moczowody. Rak trzonu macicznego buja w ten sam sposób i rozpada się, dając odpływ krwawy, rzadziej natomiast powoduje zniszczenie narządów sąsiednich.

Choroba, rakiem zwana, jest obecnie największą plagą ludzkości. Chłoszcze ona niemiłosiernie ród ludzki obojga płci. Statystyka wykazuje, że śmiertelność od raka stale i stopniowo wzrasta nieproporcyonalnie do przyrostu ludności, i że największą liczbę ofiar daje rak macicy. Jestto fakt bardzo smutny; zwalczać to jest obowiązkiem nietylko lekarza, lecz całe społeczeństwo powinno przystąpić do tej walki z nieubłaganym wrogiem ludzkości wogóle, a płci pięknej w szczególności. Tylko akcya na szerszą skalę

podjęta może z czasem ukrócić rozpanoszenie się tej plagi i zmniejszyć bijącą w oczy niepomierną śmiertelność.

Przyczyna główna wysokiej śmiertelności na raka tkwi po większej części w *nieznajomości* objawów chorobowych raka macicy i *obawie przed operacyą*. Opóźnienie tego zabiegu zbawczego jest najczęstszą przyczyną zejścia śmiertelnego. W zaraniu choroby, kiedy sprawa jest jeszcze umiejscowioną, operacya może zupełnie usunąć chorobę lub też przedłużyć na parę lat życie osobie, rakiem macicy dotkniętej. Kiedy dręczone bólami i wykrwawione chore zwracają się wreszcie do lekarza — wtedy bywa już, niestety, za późno! ponieważ cały organizm uległ już zakażeniu rakowatemu.

Z powyższego wynika, że uświadamianie kobiety odnośnie objawów, sposobu zapobiegania i leczenia raka macicy powinno być najsilniejszą bronią przeciwko nieubłaganemu wrogowi.

*Przyczyny* powstawania raka nie są nam znane. Wiemy tylko, w jakich warunkach rak częściej powstaje. Tutaj przedewszystkiem odgrywa rolę *wiek* kobiety. Rak rzadko się zjawia u dwudziestokilkoletnich, często napotykamy go już u kobiet trzydziestokilkoletnich, a najczęściej u czterdziestoletnich. Punkt kulminacyjny przypada na okres czasu pomiędzy 45 a 52 rokiem życia kobiety, kiedy zazwyczaj ustaje funkcya fizyologiczna narządów płciowych (t. zw. okres przejściowy — climakteria).

Następnie *ilość przebytych porodów* ma pewne znaczenie dla raka szyi macicznej. Wieloródki najczęściej zapadają na raka. Statystyka poucza, że przeciętnie zapadają na raka szyi macicznej kobiety, które rodziły 5 razy. Nie należy z tego wnioskować, że bezdzietność chroni od tej choroby; nawet u bezdzietnych i niezamężnych rak bywa gościem dość częstym. Rak częściej występuje w tych warstwach, które żyją w opłakanych warunkach socyalnych, aniżeli w klasach zamożniejszych. Kobiety, które mają dużo dzieci i które muszą toczyć walkę ciężką o byt swój, są najczęstszemi ofiarami tej strasznej choroby. Co się tyczy *dziedziczności* raka, można tylko powiedzieć, że rak częściej się zdarza w pewnych rodzinach. Jeżeli tedy w jakiejś rodzinie było dużo przypadków raka, mamy prawo przypuścić, że w tej samej rodzinie może się zdarzyć choroba raka. Z tego wynika, że kobiety, pochodzące z takich rodzin, mające dużą ilość dzieci i znajdujące się w warunkach niezbyt świetnych, powinny pilnie siebie obserwować, czy nie występują u nich pierwsze objawy raka, o których poniżej będzie mowa.

Wreszcie należy przyjąć za fakt, że rak jest chorobą *zaraźliwą*, gdyż cząsteczki raka, zaszczepione w miejscu ciała zdrowem, wytwarzają guz złośliwy, zupełnie podobny do raka pierwszego. Początek raka przebiega bez żadnych zaburzeń, osobliwie *bez żadnych bólów*. Brzmi to wprawdzie bardzo dziwacznie, ale jest to zarazem nieszczęściem dla chorych, gdyż bezwiednie idą na stracenie, i do tego w takiej chwili, kiedy ratunek byłby jeszcze możliwy. Bóle należą do objawów późniejszych. Gdyby choroba raka rozpoczynała się od silnych bólów, chore wcześniej szukałyby pomocy lekarskiej, gdyż przedewszystkiem bóle zmuszają chorego udać się do lekarza.

Za pierwszy objaw raka uważać należy *odchody wzmożone i obfity upływ krwi podczas perjodu*; niekiedy odrazu występują *krwawienia nieprawidłowe*. W przerwach pomiędzy krwawieniami ukazują się odchody obfite i wodniste, często różowo zabarwione. Ponieważ raki macicy ukazują się przeważnie w końcu czwartego dziesiątka lat, a więc w okresie przejściowym kobiety, krwawienia te wprowadzają w błąd wiele kobiet. Ostatnie traktują je jako rzecz niewinną, przeświadczone, że w okresie przejściowym bywają krwawienia silniejsze i nieprawidłowe, zwiastujące zupełny zanik perjodów. Żyją sobie te panie dalej spokojnie, zwłaszcza, że mogą przytem dobrze i świeżo wyglądać, nie doznając dolegliwości; nie przypuszczają wcale, że spływająca krew pochodzi z rozpadu tkanki rakowatej i że bezwiednie pędzą na spotkanie śmierci. Wystąpienie pewnych dotąd niebywałych objawów dopiero wytrąca je z równowagi, wywołując niepokój. Kobiety, czysto się zazwyczaj utrzymujące, zrazu zwracają uwagę na odchody obfite. Inne znowu niepokoją się tem, że niekiedy po uczynku okazuje się krew. Zazwyczaj dopiero wielki upływ krwi, który chorą znacznie osłabił, lub też cuchnące odchody albo też bóle dokuczliwe sprowadzają chorą do lekarza. O b j a w e m b a r d z o z a t r w a ż a j ą c y m b y w a k r w a w i e n i e, w y s t ę p u j ą c e w t e d y, g d y p e r j o d o d k i l k u m i e s i ę c y l u b o d k i l k u l a t z u p e ł n i e j u ż b y ł u s t a ł. Ani przeziębienie lub zmartwienie nie dają powodu do krwotoku; zazwyczaj krwawienie takie stanowi pierwszy objaw rozpadającego się raka!

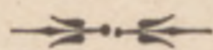
Widzimy więc, że choroba zaczyna się bez bólów. Krwawienie i odchody należą do pierwszych objawów. Rodzaj krwawienia bardzo przypomina takież krwawienie w okresie przejściowym. Bóle zaś rozpoczynają się dopiero wtedy, kiedy rak przechodzi już z macicy na narządy sąsiednie i wywiera ucisk na znajdującę się tam nerwy.

(*Dok. nastąpi*).



Dr. Luster — Kraków.

# ŹRÓDŁO MŁODOŚCI.



Oglądając ciało starszej wiekiem kobiety, doznajemy miłego rozczarowania na widok świeżej, gładkiej i ponętnej skóry, pozostającej w nieharmonijnym rozdźwięku z cerą twarzy. Laik przypisuje ten niestosunek zmianom atmosferycznym, działającym na twarz, gdy ciało chroni ubranie przed wszelkim wpływem szkodliwym. Nie przeczymy, jakoby słońce i wilgotne powietrze nie miały ujemnie działać na cerę, ale działanie tych czynników jest tylko przemijającej natury, tak, iż gdyby inne momenty szkodliwe dały się usunąć, nie pozostawałaby cera twarzy w tak rażącym nieraz stosunku do skóry reszty ciała.

Jednym z najważniejszych może czynników, działających niekorzystnie na prawidłowy bieg przemian fizyologicznych w skórze twarzy, jest właśnie utrudniona czynność skóry ciała z powodu odzieży. Zechciejmy tylko uzmysłowić sobie następstwa utrudnionej perspiracyi, i z nią w związku będącej wydzieliny kilku milionów gruczołów, wysoce z powodu ubrania w swych funkcyach upośledzonych, a zrozumiemy fatalne znaczenie takich warunków dla skóry twarzy. Uwzględnić bowiem należy, że skóra twarzy i głowy musi częściowo spełniać zastępcze funkcye skóry ciała, a zatem pracują jej gruczoły z wysiłkiem kilkakrotnie wzmożonej normalnej pracy. Gdyby ciało nasze choć w części było obnażone, wówczas rozprzestrzeniłyby się funkcye wydzielnicze i na tę nagą część skóry, co zwolniłoby twarz i głowę z przeciążenia. Nic więc dziwnego, jeśli dziś cierpi 90% ludzi na różnorodne wykwity, wągry, połysk twarzy, wypadanie włosów i wiele innych zboczeń na tle nadmiernej wydzieliny tłuszczu. Na domiar złego, wiotczeje łatwo tak przepracowana skóra, zatraca swą elastyczność i marszczy się przedwcześnie.

Na kwestyę marnienia ciała pod ciężką okrywą ubrania zwrócono wprawdzie uwagę w ostatnich czasach, atoli odniesiono się głównie do dzieci, u których obnaża się zaledwie przedudzia i ramiona. Zaledwie jednak dziewczę wstąpi w progi szkolne, rozpoczyna się dla tej młodej, rozwijającej się dopiero latorośli, okres tortur fizycznych; przedewszystkiem uniemożliwia się szczelnem okryciem ciała wszelki doń dostęp powietrza i światła, a to wszystko dla urojonej i niczem nie dającej się uzasadnić — moralności. Z chwilą tą rozpoczyna się dla dziecka era niedomagań, mszczących się srogo na urodzie. Różany koloryt twarzyczki dziecka nabiera kredowej bladości, z pod której błękitne żyłki przeświecają. Niebawem pokazują się zwiastuny nieprawidłowej przemiany materyi w postaci czarnych punktów, drobnych wyniosłości, łuszczenia się skóry i pryszczyków, a skórę główki pokrywa złowrogi dla włosów łupież.

Rezultatem takiego stanu, trwającego zwykle przez szereg lat, bywa „rzadka“ cera, przypadłość trudno regenerująca się, zwłaszcza gdy włókna elastyczne, okalające ujścia gruczołów, uległy zupełnemu zwyrodnieniu.

Najobficiej produkują tłuszcz i wśród normalnych warunków — gruczoły skóry czoła, nosa i brody; pozbawiwszy natomiast skórę ciała zdolności należytego eliminowania produktów przemiany materyi, wykonywają niejednokrotnie gruczoły wzmiankowanych części twarzy iście syzyfową pracę. Nietylko bowiem gruczoły produkują nadmiernie obficie tłuszcz, lecz wytężają swe włókna elastyczne, celem usunięcia treści na zewnątrz, a o ile praca tak wysilająca trwa przez dłuższy czas, musi nareszcie nastąpić ich wyczerpanie. Wówczas gromadzi się w gruczole zbita masa tłuszczu, uciskająca naczynia krwionośne, wywołując szereg zmian w postaci pryszczy i zaczerwienień, lokalizujących się przeważnie na nosie, brodzie i czole.

Wykazując skutki dotkliwego ciosu fizycznego, jaki zadała ciału ludzkiemu kultura i fałszywie pod nią podszywająca się moda, nie pragnąłem bynajmniej wyzwolić ludzkości z tego jarzma, co byłoby porywem zbyt śmiałym, a w oczach wielu śmiesznym, lecz chciałem oderwać czytelników od krańcowej naleciałości duszenia ciągłego ciała w ciemności i atmosferze piwniczej.

Ocknijmy się i pozwólmy, przynajmniej od czasu do czasu, skórze ciała odetchnąć świeżem powietrzem i nasycić się ożywczem światłem dziennem, jeśli nam warunki nie pozwolą kąpać się w zbawiennych falach światła słonecznego.

Uprzytomnijmy sobie słowa Dra Sterlinga, który w swej cennej pracy na temat fizyologii skóry, drukowanej niedawno w „Kosmetyce“, podaje, iż zwierzęta, zamknięte w przestrzeni, nasyconej gazem z wykluczeniem tlenu, ginęły, aczkolwiek zwierzęciu umożliwiono swobodne oddychanie drogą płuc, a potrafimy należycie ocenić znaczenie oddychania skórnego dla ustroju ludzkiego. Tak więc i my, aczkolwiek powolnie, zamieramy w dusznej przestrzeni trujących gazów, stale nas okalających.

Pracą moją nie poruszam kwestyi nowej, bo zagranicą istnieją już wzorowo urządzone zakłady w za-

kresie lecznictwa światłem i powietrzem, lecz zamierzam zwrócić uwagę naszego społeczeństwa na tak ważne czynniki pielęgnowania zdrowia i urody, które u nas są w zupełnem zaniedbaniu. Byłby wielki czas, by i u nas po wsiach, tudzież w okolicach każdego miasta zakładano parki dla kąpieli powietrznych i słonecznych. W zagranicznych sanatoryach tego typu odbywa się kuracya i w porze zimowej w oszklonych odpowiednio ogrzanych zabudowaniach, gdzie cudowne wprost skutki leczenia osiągają przeciążeni pracą mieszkańcy miast w przypadkach anemii, braku apetytu, bezsenności, chorób na tle wadliwej przemiany materyi (otyłość) i w. in. W instytutach tego rodzaju uprawia się w celach leczniczych różnego rodzaju hygieniczne sporty, gimnastykę wśród miłych rozrywek, działających wysoce dodatnio na usposobienie uczestników. Znamienny jest właśnie fakt, iż kąpiele powietrzne wywierają nader korzystny wpływ na sfery psychiczne i cały system nerwowy. Osoby, które z powodu depresyi i melancholijnego usposobienia zmuszone były usunąć się z udziału w rozkoszach życia, stawały się już po krótkiej kuracyi słoneczno-powietrznej mniej skłonne do smętnych rozmyślań w samotności, i odzyskiwały pełną energię życiową.

Fizyologiczne znaczenie kąpieli powietrznych dla skóry ciała, a w szczególności dla cery, jest tak doniosłe, że przedmiotowi temu należy choć pobieżny szkic poświęcić. Torując dostęp do całej powierzchni skóry ciała, utleniamy wielką masę krwi, krążącą w obfitej sieci naczyń krwionośnych skóry, a jednocześnie ułatwiamy wydobycie się kwasu węglowego i innych trujących produktów przemiany materyi organizmu. Już w pierwszych kilku minutach działania powietrza na powierzchnię ciała, zwężają się naczynia tętnicze, przez co zasilane bywają narządy wewnętrzne prądem świeżo utlenionej krwi, a wobec wzmocnionej kąpielą powietrzną akcyi serca, odbywa się zarówno wymiana gazów w całym ustroju. Stan zwężenia naczyń obwodowych trwa przez krótki stosunkowo okres całego czasu kąpieli, poczem rozszerzają się tętnice skóry, czemu towarzyszy miłe uczucie ciepła. Fakt ostatni ma dla nas doniosłe znaczenie, albowiem niema tak szkodliwego momentu dla poszczególnych narządów jak przekrwienie, a właśnie przypływ krwi do rozległej powierzchni skóry zwalnia resztę narządów od szkodliwego wpływu wzmiankowanego zjawiska.

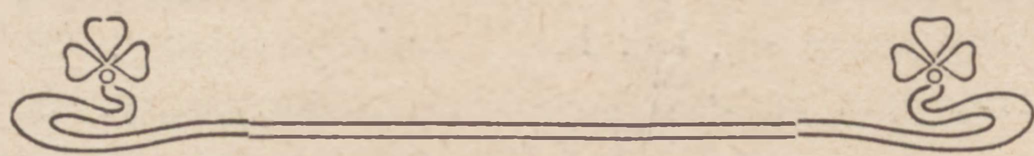
Narządy trawienia, mózg, rdzeń pacierzowy i mięśnie, pozbywszy się balastu przekrwienia, pracują po każdej kąpieli powietrznej z pełną energią swej sprawności fizyologicznej; największa atoli korzyść przypada w udziale skórze twarzy i głowy, która poprzednio pozostawała w ciągłem podrażnieniu pod wpływem stałego niemal przekrwienia. Że tak dzieje się w istocie, wystarczy przytoczyć kilka przykładów. Wiadomo, że poważna liczba kobiet nie znosi mydła, choćby najłagodniejszego, do mycia twarzy, podczas gdy stokroć energiczniej działające mydło, aplikowane do skóry ciała, nie wywołuje na niej zadraźnienia. Przykład świadczy dobitnie o stanie zadraźnienia skóry twarzy, skoro łagodne działanie mydła wystarcza już do wywołania różnorodnych zmian w postaci łuszczenia się, zaczerwienienia, a nawet wyprysku. A dalej, wiemy, że pryszcze usadawiają się przeważnie na twarzy, szyi i górnej części grzbietu, oraz klatki piersiowej, a zatem na częściach skóry, które jużto bezpośrednio dotknięte są przekrwieniem, jużto pozostają w sąsiedztwie zadraźnionej skóry.

Z wywodów naszych wynika, że ubranie, acz chroni nas przed zmianami nagłemi temperatury, jest rozsadnikiem różnorodnych schorzeń i niweczy urodę.

Zbliżmy się więc przynajmniej o tyle do naturalnych warunków, mogących choć częściowo regulować anormalne stosunki, że rano i przed spaniem poddajmy się działaniu powietrza. W pokoju, w temperaturze 15°—16°, wykonywajmy dwa razy dziennie nago ćwiczenia gimnastyczne do chwili rozgrzania się ciała, co w ciągu minut 30-tu osiągnąć się daje.

Przy stosowaniu kąpieli powietrznych, zbyteczne się stają częste kąpiele wodne. Wystarczy wówczas jedna kąpiel na tydzień, celem oczyszczenia ujść gruczołów i ułatwienia tem samem perspiracyi podczas kąpieli powietrznej.

Spróbujcie, miłe czytelniczki, a przekonacie się rychło o pomyślnych skutkach tych zabiegów, które Was może łatwiej—aniżeli rozumowania — przekonają o konieczności reformy stroju kobiecego.



## Przepisy na różne środki, zastępujące specyfiki.

**Rothe's Orientalische Enthaarungspasta.**
(pasta do usuwania włosów).

Rp.
Maści glicerynowej 15,0
Siarku wapnia 20,0
Podsiarkonu sodu 5,0
Cukru 15,0
Ol. bergam. 10 kropel
Wody ile trzeba dla otrzymania miękkiej masy.

(Smaruje się miejsce, z którego chcemy usunąć włosy, pozostawia się pastę przez 15—30 minut, poczem usuwa się ją wodą).

### Rum and cinchona hair tonic.

(płyn chinowy do włosów).

Rp.
Wody kolońskiej 300,0
Gliceryny 30,0
Rumu 40,0
Garbniku 3,0
Tynktury chiny 100,0

### Hagers Frostsalbe.

(maść przeciw odziębłinom).

Rp.
Ichtyolu 1,0
Kamfory 0,5
Bals. peruw. 2,0
Tlenku cynku 3,0
Wazeliny
Lanoliny po 15,0

*J. S-ki.*

## Z piśmiennictwa.

**Dr. med. Wład. Chodecki.** *Hygiena domowa ucznia szkół średnich.* Wskazówki dla rodziców. Warszawa 1907.

Nasze piśmiennictwo w zakresie popularno lekarskim jest bardzo ubogie, to też z uznaniem witamy każdą książkę, poświęconą zagadnieniom hygieny, potrzebę której w życiu codziennem uznaje dziś każdy. Znajomość przepisów hygienicznych w życiu szkolnem jest rzeczą nieodzowną, to też książeczka dra Chodeckiego będzie zawsze *na czasie.*

Treść broszurki jest bardzo urozmaicona; autor mówi, a raczej *wspomina* o wszystkiem, gdyż, omawiając na dwudziestu kilku stronicach małej ósemki tyle spraw, jak: odżywianie, sen, pracę domową ucznia, sport etc... autor musiał spraw tych dotykać bardzo pobieżnie, streszczać się, tak iż broszurka jest raczej skorowidzem, zawierającym wnioski zasadnicze.

Książeczka napisana jest interesująco; język wszędzie poprawny i zrozumiały, nie rozumiemy tylko, dlaczego autor, powołując się w swej książeczce na więcej i mniej znanych lekarzy francuzkich, niemieckich i angielskich, — każdego z nich bez wyjątku tytułuje „znakomitością“ i „sławnym uczonym“...

*Dr. H. Z.*

## Nasz konkurs.

W dalszym ciągu nadesłano na konkurs prace następujące:

18) Emancypacja kobiet i kobiecość. Godło: *„Suum cuique“.*

19) Dlaczego dziś mamy coraz mniej zdrowych i ładnych kobiet? Godło: *„Quot capita, tot sensus!“.*

20) Czy i kiedy należy uświadamiać młodzież w sprawach seksualnych? Godło: *„Pro aris et focis“.*

21) Kiedy i dlaczego starzeje się kobieta? Godło: *„Pełka“.*

## Odpowiedzi Redakcji.

*Nowej prenumeratorce.* 1) Woda ciepła i mydło alkaliczne № I — proszku nie używać. 2) Normalnie od 7—8. 3) Czy nie był stosowany puder i jaki mianowicie? 4) Dyeta tucząca (Mastkur). Główne jej zasady podaliśmy w numerach 36—38.

*P. Antoninie G.* 1) Raz na 2—3 tygodnie. 2) Nie można. 3) W dziale ogłoszeniowym. 4) W numerze dzisiejszym. 5) *Forman.*

*Czarnej Perełce. Powinny* mieć to mydło na składzie wszystkie znaczniejsze perfumerje i składy apteczne. Niech Sz. Pani zwróci się do którejkolwiek perfumerji Wiedeńskiej lub Berlińskiej.

*Ciekawej.* Skutecznej porady udzielić można tylko po dokładnem obejrzeniu. Informacje, w liście podane, są niewystarczające.

*P. Marji K.* Przyczyną jest ogólna anemia. Przed rozpoczęciem zabiegów należy przeprowadzić kurację wzmacniającą, a dopiero potem będzie można pomyśleć o zabiegach zewnętrznych.

*Życzliwej prenumeratorce w Płońsku.* Naturalnie, iż woda utleniona do włosów, a benzoes do twarzy.

*P. Izie B.* W numerze dzisiejszym.

*P. Anastazji.* 1) Niema znaczenia. 2) Adresów lekarzy nie podajemy. 3) W dziale ogłoszeniowym. 4) Środek bardzo skuteczny. 5) Ani włosów nie wzmacnia, ani łupieżu nie usuwa, jest przytem bardzo drogi. 6) Tylko elektryzacja. 7) Hydropatja. 8) Za słowa uznania serdecznie dziękujemy.

*Artyście.* 1) Zaopinjować może tylko laryngolog, po dokładnem zbadaniu. 2) Woda ciepła. 3) W numerze dzisiejszym.

*Samotnej.* 1) Krem ogórkowy. 2) Raz na 2—3 tygodnie. 3) Radykalnie tylko elektrolizą. 4) Proszek podług przepisu następującego:

Rp.
Talci veneti
Zinci oxydati āā 7,5

Tannoformi 4,0
*MDS. Puder.*

5) Preparat składa się z tłuszczu, wosku i soli ołowianej.

*Ciotce.* 1) Otrąbki podług przepisu następującego:

Rp.

Amyli oryzae
Amygd. dulcium ā 60,0
Rhiz. Iridis pulv. 2,5
Ol. Berg. gutt. 3.

*MDS. Otrąbki do mycia rąk.*

2) Raz na 3 tygodnie. 3) Woda ciepła. 4) Niema obawy. 5) Ciepłe kąpiele (2 razy na tydzień, 28—30⁰).

*P. Witkowskiej.* 1) Mają na składzie wszystkie znaczniejsze perfumerje. 2) Na pytanie to nie możemy dać odpowiedzi, nie wiedząc, w jakim celu zamierza Sz. Pani środki te stosować. 3) Szkodliwy — zawiera ołów.

*Szczupłej.* 1) Na brak apetytu niema jednego uniwersalnego środka, gdyż przyczyną tego objawu mogą być najróżnorodniejsze cierpienia. Pobudzają apetyt: arszenik, orexyna, ichtyol. Tylko lekarz, po stwierdzeniu istotnej przyczyny, może zalecić środek właściwy. 2) Elekrtyzacja. 3) Kuracja tucząca (główne jej zasady były podane w numerach 36—38).

*Starej.* 1) Jeden z przepisów podanych w № 7 r. z. (należy stosować przez czas dłuższy). 2) Woda borna (łyżeczka na szklankę wody). 3) Raz na 2—3 tygodnie. 4) Woda utleniona pojaśnia włosy. 5) W dziale ogłoszeniowym. 6) Woda tymolowa. 7) Mało skuteczny i w dodatku drogi — nie radzimy.

*Prenumeratorce w Witebsku.* 1) W dziale ogłoszeniowym. 2) Poinformuje perfumerja p. P. 3) Raz na tydzień. 4) Woda ciepła i mydło neutralne.

*P. Zofji S.* 1) Raz na 2—3 tygodnie. 2) Spirytus mentolowy 2%. 3) Elektryzacja. 4) Hydropatja. 5) Adresów lekarzy nie podajemy.

*Nowej prenumeratorce.* 1) Należy dokładnie oczyścić skórę głowy „Litiną“, którą się wciera za pomocą często zmienianej waty. Po natarciu skóry tym preparatem myje się skórę i włosy w gorącej wodzie i mydłem od łupieżu, którego pianę należy dobrze wcierać w skórę podczas mycia. Po usunięciu w ten sposób łusek i tłuszczu należy wetrzeć w skórę „Trichobion“, unikając, o ile możliwe, wycierania włosów. Po każdem natarciu należy wytrzeć włosy ręcznikiem. 2) Mydło alkaliczne № II.

*Szczerej wielbicielce „Kosmetyki“.* 1) Radykalnie tylko prądem elektrycznym. 2) Arszenik — podług wskazówek i przepisu lekarza. 3) *Nie pudrować!* 4) W numerze 40. 5) Raz na miesiąc. 6) Bez woalki. 7) Nie jest jedno i to samo. 8) W numerze dzisiejszym. 9) W dziale ogłoszeniowym. 10) Żółta wazelina. 11) Woda ciepła.

*P. Helenie.* Nieszkodliwy. Co się tyczy skuteczności, to dotychczasowe próby dały wyniki pomyślne, dalsze próby są w toku.

*Pannie Wandzie P.* 1) Ciepłe kąpiele z dodatkiem otr. migdałowych. 2) Woda kolońska. 3) Raz na 2—3 tygodnie.

*Blondynce.* 1) Ocet toaletowy. 2) Czy zęby należy zaplombować lub też nie—zadecydować może jedynie dentysta, po dokładnem obejrzeniu. 3) Adresów dentystów nie podajemy. 4) W dziale ogłoszeniowym. 5) W numerach 20—26.

*F. Ewie.* 1) Adresów lekarzy nie podajemy. 2) Poinformuje najlepiej każda apteka. 3) W numerze dzisiejszym.

*P. Stanisławie W-skiej.* 1) Bez mydła. 2) Krem ogórkowy. 3) W numerze dzisiejszym. 4) Tylko prądem elektrycznym. 5) Próby są w toku. 6) W dziale ogłoszeniowym. 7) W numerze 7 r. z.

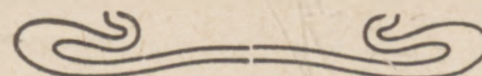
*Lwowiance.* 1) Woda ciepła. 2) Faradyzacja włosów. 3) W numerze dzisiejszym. 4) Za słowa uznania serdecznie dziękujemy.

*Białej róży.* 1) Nieszkodliwa. 2) Próby są w toku. 3) Preparat bezwartościowy.

*Śniadej.* 1) Nie pudrować! 2) Raz na 2—3 tygodnie. 3) Ocet toaletowy. 4) W numerze dzisiejszym. 5) Raz na tydzień.

*30-letniej.* 1) Bez gorsetu. 2) Bez woalki. 3) Bez kołnierza. 4) Niema najmniejszej obawy—jestto objaw przemijający. 5) Przez pewien czas bez mydła.

*Siwiejącej szatynce.* 1) Woda utleniona pojaśnia włosy. 2) Szkodliwa — zawiera ołów. 3) Szkodliwa—zawiera paraphenylendiaminę, działającą destrukcyjnie na krew.







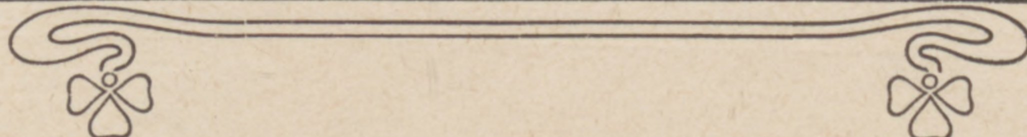












Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36 46.